

新北市中平國中各領域教學研究會討論議題紀錄表

領 域：健康與體育	討論日期：108 年 12 月 04 日
討論地點：風雨操場、校史室	紀錄者：徐瑀蓮
討論題綱：參與體育實習教師教學演示（含教學前說課、教學後議課）	

附註：1. 每學期第 1、2 次段考後之教學研究會討論教學相關議題並記錄，主題分享可列入討論題綱。

2. 討論題綱由領域內教師自行擬定，就教學現場實務需求共同研討，以提升教學品質為目標。

討論內容記錄
108 學年度實習教師教學演示 實習教師：徐瑀蓮 輔導教師：黃郁婷 老師 指導教授：莊俊儒 教授 教學主題：排球 教學班級：707 班 說課時間：108 年 12 月 04 日，9：40 - 10：00，地點：風雨操場。 教學時間：108 年 12 月 04 日，上午第三節，地點：風雨操場。 議課時間：108 年 12 月 04 日，上午第四節，地點：校史室。 ● 教學內容： 學習一項技能從對該運動的認知概念，到將技能有效表現出來需要透過長時間的練習，在本節課的內容中透過低手擊球的基礎練習，幫助學生將基礎動作更扎實，並透過競賽活動使枯燥乏味的練習增加趣味性，而體育課程不只有學習技能，重要的是讓學生在分組過程當中提升人際互動，並能夠競賽的過程中鼓勵同學，學習團隊運動中的精神。 ● 議課內容： 課程內容建議 1. 學生在熱身活動的距離拉長。 2. 競賽活動的分數表呈現應該要分數較多的在後排，因為距離較遠學生需要運用身體的量，難度是較高的。 3. 競賽活動時都讓每一組學生能先練習一次，能夠增加競賽中成功的機率，提升學生自信心。 4. 競賽活動時完成的學生可以做一些體能，例如：開合跳、波比跳等等增加學生“動”的時間。

召集人：



教務主任

教師兼教務主任 林玲伊

校長：

新北市立中平國中 校長 林裕國

教學活動設計詳案

108 學年度第一 學期

(體育)教學活動設計

壹、教學計畫					
實習類科	體育	教學者	徐瑀蓮	輔導教師	黃郁婷老師、莊俊儒教授
單元主題	排球			節數	共四節
教學班級	七年七班	學生人數	30 位	授課時間	45 分鐘
設計理念	學習一項技能從對該運動的認知概念，到將技能有效表現出來需要透過大量的練習，在本單元內容中透過不同排球基礎動作來設計活動，幫助學生將基礎動作更扎實，使未來接觸較困難的技能時能更有效及快速的學習，而體育課程不只有學習技能，還要讓學生在分組過程當中提升人際互動，並能夠在課程活動過程當中能互相鼓勵同學，學習團隊運動中的精神。				
教學對象分析	1. 不會排斥上排球。 2. 部分學生國小有上過排球，但是對於規則、基礎技能皆不熟悉。				
教學總目標	1. 學生能正確地做出低手擊球。 2. 學生能正確地做出高手擊球。 3. 培養團隊合作的精神。				
呼應 108 課 綱	學習表現	1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-1 表現自信樂觀、勇敢挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略			
	學習內容	Ca-IV-1 奧林匹克運動會的精神。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。			
	領綱核心素養	1. 健體 J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性自我價值與生命意義，並積極實踐。 2. 健體 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活。 3. 健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
	核心素養說明	健體 J-A1 身心素質與自我精進 透過學習技能的歷程，展現出積極學習的態度，能夠在錯誤中修正，而非遇到挫折就放棄，並透過教師的活動提升學生的自信心及自我價值，			

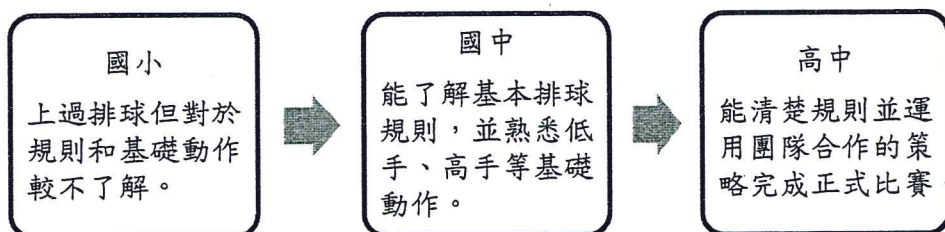
	在面對失敗的經驗能有健康、正向的心態。 健體 J-B1 符號運用與溝通表達 排球是一項團隊運動，個人的技術能力透過同學之間的鼓勵及同理，勇於說出自己的學習困境，彼此互相學習，並透過這樣的歷程培養團隊意識，凝聚班級的氛圍，往後在比賽時的溝通因著同理能夠建立出一個有效的溝通、策略以及正向的互動，成為為團隊加分的人。 健體 J-C2 人際關係與團隊合作 上課的活動中培養與班上的同學之間的默契，並能在遇到問題時有效的合作來解決問題。
教學方法	講述、示範
教學資源	排球、角錐、哨子、紀錄表、排球場

貳、教學研究

一、教材內容分析

1. 排球是一項能夠培養團隊合作的運動，透過學習的歷程培養學生之間的默契，若能把基礎動作練成熟，並了解基本規則才能有效的在團隊中展現自我幫助團隊加分。
2. 此單元課程透過低手擊球、高手擊球等基礎技能的活動讓學生熟悉排球運動，並介紹排球規則使學生對於正式比賽的規範有概念。低手及高手擊球是排球中重要的部分，排球又是一項團隊活動因此在課程內容安排上針對這兩項基本動作上做較多的練習。
3. 每一項運動的基礎動作都是很枯燥乏味的，對於學生學習上若只是單一的不斷練習會降低學生學習動機，因此課程內容大多利用分組的方式以及有簡到難來進行活動，並會加入競賽增加趣味性來激發學生學習動機。

二、教材地位分析



三、學生學習的困難及迷思暨解決策略

1. 學生會因為將排球打在正確的擊球點時手會因此紅腫疼痛，而不想用正確的方式擊球。
→利用下肢的力量使擊球時更有力量，不是單純只靠手的力量，而因為學生平時較少接觸排球運動因此會有痛感是正常的，在課後告訴學生可以透過冰敷減緩腫痛感。
2. 缺乏球感，在低動作上較不協調。
→課程進入主要活動前先做球感的練習，針對學生的學習狀況調整進度及利用不同活動增進學生自信心。
3. 基礎動作對於協調能力較不好的學生會學比較慢
→分組練習的時候，將能力平均分配，請能力較好的同學能夠引導給予自身經驗及意見，教師在上課中要多觀察並適時個別指導，並給予正向鼓勵。

4. 高、低手動作不熟悉

→在進行排球的課程前先做示範並將學生容易犯錯的動作加以講解，並將活動難易度循序漸進安排，從中觀察學生學習的困難。

參、教學目標

	單元目標	具體目標
學習目標	一、認知方面 1.能說出排球低手動作要領。 2.能說出排球低手動作要領。 3.能說出排球比賽基本規則。	1-1.1 手伸直、手腕下壓、雙腳前後站，膝蓋微彎。 1-2.1 雙腳與肩同寬、手的高度，額頭前 45 度角，呈三角形、手指放鬆，用手腕力量控制球。 1-3.1 正式比賽的賽制、比賽中最常見的犯規(持球、輪轉錯誤、觸網、連續擊球)。
	二、情意方面 1.能展現出上課態度，並互相合作鼓勵同學。 2.展現運動家精神。	2-1.1 與同儕分享自己的學習歷程。 2-1.2 在同學沒有自信心時，給予鼓勵。 2-1.3 能專心聽老師講解及示範動作。 2-2.1 願意遵守排球規則。 2-2.2 嘗試不熟悉的動作技能。
	三、技能方面 1.低手擊球時能有效的控球力道及方向。 2.高手時能有效地控制球的力道及方向 3.知道自己的動作問題並作出修正。	3-1.1 低手傳球時，球可以往自己要的目標過去。 3-1.2 與同學做原地或行徑間的低手傳接球時，不會有漏接的狀況。 3-2.1 能夠對牆連續擊球。 3-2.2 與同學做高手原地或行徑間傳接球時，不會有漏接、持球的狀況。 3-3.1 擊球後球落在不是自己想要的位置，或太大力、太小力知道如何調整動作。

肆、時間分配表		
節次	教學重點	時間
一	教師先介紹排球場地及規則，並說明比賽中最常見的打法，連接到低手的動作要領及練習。	45 分
二	複習低手動作要領，透過分組活動熟悉低手擊球後進行競賽活動，觀察學生是否能在競賽中仍能夠將正確動作做出。	45 分
三	進行高手的動作要領教學，透過分組原地練習熟悉手腕控制球的力量。	45 分
四	透過行徑間的高手擊球練習增加難度並透過競賽活動，加深比賽的規則及高、低手基礎動作。	45 分

伍、教學活動流程

具體目標	教學活動	時間 (分)	教學 方法	教學 資源	教學 評量
2-1.3	壹、準備活動 一、課前準備 (一)教師部分 1.哨子 2.點名本 3.上課器材（排球、角錐、羽球架兩組、分數表、海報、號碼衣） (二)學生準備 1.穿著運動服 2.水 (三)情境布置 1.將分數於場地內表貼好，羽球網架好 2.確認上課場地是否安全 二、上課準備 (一)整隊、點名、詢問及了解學生身心狀況，若上課過程中身體不適請利記告訴老師。				
	三、熱身活動 (一)跑風雨操場三圈 (二)動態操 1.雙手彎曲至胸前左右轉，腳跨步 (1)手要彎曲至胸前，左右轉動。 (2)下肢跨步，弓箭步。  	13 分鐘	講述、 示範	哨子 角錐	實作及 表現

衡，身體向下傾。

(1)腳站穩，核心要用力維持身體衡。



3.一隻腳往前一步，腳踝勾起腳尖朝上，膝蓋打直，雙手向下摸地板。



4.站姿的翹角，手叉腰，並將屁股往下坐。會感覺伸展到後大腿及屁股。



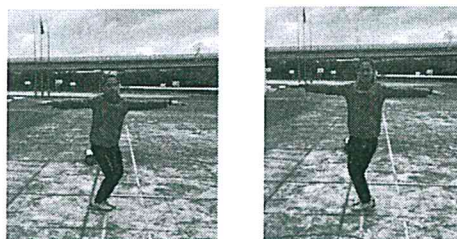
5.上肢自由式動作並往前跑。



6.轉寬

(1)手伸直平行，眼睛直視前方

(2)下之進行左右轉動，利用屁股的力量做左右旋轉。



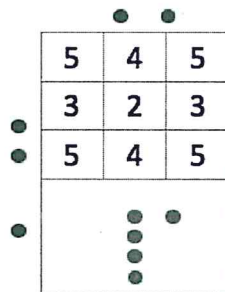
1-1.1 2-1.3	7.左右忍者跳 (1)膝蓋抬高、腳接觸地面時間越短越好 (2)手要前後擺臂  8.來回側併步一次，轉身跑。兩趟 				
	貳、引起動機與引發舊經驗 一、講解低手動作要領、示範動作 (一)預備時雙腳站前後腳，膝蓋微彎。 (二)雙手合併，兩手大姆只要並再一起 (三)手肘打直、手腕向下壓 (四)擊球點的位置在手腕後方一點點。 (五)手向上下的角度大概 60~90 度之間，若低於 60 度球會往前飛，高於 90 度球會往後飛。 二、低手動作練習 (一)練習說明 1. 兩人一組，一顆球，一位同學將低手的動作做出來，另一位講球壓在正確的擊球點上，5 秒。	3 分鐘	講述法、示範教學法	排球、哨子、	學生是否有專心聆聽、實作表現
	參、發展活動 活動一、分組活動 (一)練習說明 一、兩人一組，距離 3 公尺，一人將球丟於地面，一人將彈地後的球回擊給對方，接五顆後換人。	13 分鐘	講述法、示範教學	排球、哨子、	觀察實作及表現、合作學習

2-1.2
3-1.1
3-1.2

活動二、競賽活動

一、分組方式

- (一)男女平均分六小組、再分 AB 兩大組，分別在兩個場地同時進行。
- (二)AB 大組進行時，第一小組先開始、第二小組兩位記錄分數及其餘同學協助撿球、第三小組協助撿球。



紀錄表

A 組	1	2	3
分數			
總分			

2-1.2
2-2.1
2-2.2
3-1.1
3-3.1

二、競賽說明

- (一)場上進行的組別以接龍的方式低手擊球過網，第一位同學拋球，第二位同學擊球過網，第一位同學到後方排隊，換第二位同學拋球，第三位同學擊球過網。
- (二)擊球過網後，第二組協助記錄落點的分數寫上記錄表，若球落到線上，以分數較多的那格為優先，若球落在線外則 0 分。
- (三)第三組同學在對面場地的左、右、後方撿球，再放置籃子裡。

三、活動限制

- (一)只能用低手的方式進行擊球過網。
- (二)一名同學只有一次機會。
- (三)過程中順序不可換。

13 分鐘

講述法
、示範
教學法

排球、
海報、
哨子、
分數
表、羽
球架

觀察實
作及表
現、合
作學習

2-1.1 2-1.3	集合 肆、總結活動 一、公布每組的成績 二、AB 組第一名的小組隨機抽點發表活動感想或著小組的戰略，最後提醒同學一次低手擊球的動作要領並示範。 三、請體育股長清點及歸還器材。 四、預告下節上課內容，給自己一個掌聲後下課。 〔第一節完〕	3 分鐘	講述、示範教學	哨子、排球	能專心聆聽教師講解、欣賞同學的動作表現
------------------------	---	-------------	----------------	--------------	----------------------------

108 學年度第 1 學期 健體 領域 增能研習^(二) 簽到表

地點：風雨操場

時間：108 年 12 月 4 日 (10 時 10 分 至 10 時 55 分)

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備 註
1	領域召集人	翁正杰	翁正杰	翁正杰	體育
2	中平國中	蕭雅娟			健教
3	中平國中	彭之音			健教
4	中平國中	簡佳盈	簡佳盈	簡佳盈	健教
5	中平國中	方復興	方復興	方復興	體育
6	中平國中	李如平	李如平	李如平	體育
7	中平國中	范雅玲	范雅玲	范雅玲	體育
8	中平國中	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	體育
9	中平國中	李淳溢			體育
10	中平國中	李胤錡	李胤錡	李胤錡	體育
11	專任教練	鍾諫鎬	鍾諫鎬	鍾諫鎬	舉重 教練
12	中平國中	陳秋妙	陳秋妙	陳秋妙	體育 代理
13	中平國中	陳貞琇			健教 代課
14	中平國中	蔡欣宜			健教 代課
15	中平國中	吳翊汝			體育 組創
16	中平國中	徐瑀蓮	徐瑀蓮	徐瑀蓮	實習 教師

108 學年度第 1 學期 健體 領域

簽到表

地點：鳳雨操場

時間：108 年 12 月 4 日 (10 時 10 分 ~ 10 時 35 分)

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
17	列席人員	校長			
18	列席人員	教務主任			
19	列席人員	教學組長			
20			郭正良	郭正良	
21			謝敏卿	謝敏卿	
22			江美清	江美清	
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					

